重要

安心してお使いいただくために

このパソコンをお使いになる前に、このマニュアルをよくお読みになり、正しく安全に取り扱ってください。
このマニュアルは、いつでも参照できるように大切に保管してください。

目　次

このパソコンをお使いになる前に

安全にお使いいただくために

このマニュアルには、本製品を安全に正しくお使いいただくための重要な情報が記載されています。
本製品をお使いになる前に、このマニュアルを熟読してください。特に、「安全上のご注意」をよくお読みになり、理解されたうえで本製品をお使いください。
また、このマニュアルは、本製品の使用中にいつでもご覧になれるよう大切に保管してください。

保証書について

- 保証書は、必ず必要事項を記入し、内容をよくお読みください。その後、大切に保管してください。
- 修理を依頼される場合には、必ず保証書をご用意ください。
- 保証期間内に、正常な使用状態で故障した場合は、無料で修理いたします。
- 保証期間内でも、保証書の提示がない場合や、天災あるいは無理な使用による故障の場合などには、有料での修理となります。ご注意ください（詳しくは、保証書をご覧ください）。
- 修理後は、パソコンの内容が修理前とは異なり、ご購入時の状態や、何も入っていない状態になっている場合があります。大切なデータは、フロッピーディスクやCD、DVDなどの媒体にバックアップをお取りください。
- 本製品の補修用性能部品（製品の機能を維持するために必要な部品）の最低保有期間は、製造終了後6年間です。

使用許諾契約書

富士通株式会社（以下弊社といいます）では、本製品にインストール、もしくは添付されているソフトウェア（以下本ソフトウェアといいます）をご使用いただく権利をお客様に対して許諾するにあたり、下記「ソフトウェアの使用条件」にご同意いただくことを使用の条件とさせていただいております。
なお、お客様が本ソフトウェアのご使用を開始された時点で、本契約にご同意いただいたものといたしますので、本ソフトウェアをご使用いただく前に必ず下記「ソフトウェアの使用条件」をお読みいただきますようお願い申し上げます。ただし、本ソフトウェアのうちの一部ソフトウェアに別途の「使用条件」もしくは「使用許諾契約書」等が、添付されている場合は、本契約に優先して適用されますので、ご注意ください。

ソフトウェアの使用条件

1. 本ソフトウェアの使用および著作権
   お客様は、本ソフトウェアを、日本国内において本製品でのみ使用できます。なお、お客様は本製品のご購入により、本ソフトウェアの使用権のみを得るものであり、本ソフトウェアの著作権は引き続き弊社または開発元である第三者に帰属するものとします。
2. バックアップ
   お客様は、本ソフトウェアにつきまして、1部の予備用（バックアップ）媒体を作成することができます。
3. 本ソフトウェアの別ソフトウェアへの組み込み
   本ソフトウェアが、別のソフトウェアに組み込んで使用されることを予定した製品である場合には、お客様はマニュアル等記載の要領に従って、本ソフトウェアの全部または一部を別のソフトウェアに組み込んで使用することができます。
4. 複製
   （1）本ソフトウェアの複製は、上記「2.」および「3.」の場合に限定されるものとします。
   本ソフトウェアが組み込まれた別のソフトウェアについては、マニュアル等で弊社が複製を許諾していない限り、予備用（バックアップ）媒体以外には複製は行わないでください。
   ただし、本ソフトウェアに複製防止処理がほどこしてある場合には、複製できません。
   （2）前号によりお客様が本ソフトウェアを複製する場合、本ソフトウェアに付されている著作権表示を、変更、削除、隠蔽等しないでください。
5. 第三者への譲渡
   お客様が本ソフトウェア（本製品に添付されている媒体、マニュアルならびに予備用バックアップ媒体を含みます）を第三者へ譲渡する場合には、本ソフトウェアがインストールされたパソコンとともに本ソフトウェアのすべてを譲渡することとします。なお、お客様は、本製品に添付されている媒体を本製品とは別に第三者へ譲渡することはできません。
6. 改造等
   お客様は、本ソフトウェアを改造したり、あるいは、逆コンパイル、逆アセンブルをともなうリバースエンジニアリングを行うことはできません。
7. 壁紙の使用条件
   お客様は、「ＦＭＶ」ロゴ入りの壁紙を改変したり、第三者へ配布することはできません。
8. 保証の範囲
   （1）弊社は、本ソフトウェアとマニュアル等との不一致がある場合、本製品をご購入いただいた日から90日以内に限り、お申し出をいただければ当該不一致の修正に関して弊社が必要と判断した情報を提供いたします。
   また、本ソフトウェアの記録媒体等に物理的な欠陥（破損等）等がある場合、本製品をご購入いただいた日から1ヶ月以内に限り、不良品と良品との交換に応じるものとします。
   （2）弊社は、前号に基づき負担する責任以外の、本ソフトウェアの使用または使用不能から生じるいかなる損害（逸失利益、事業の中断、事業情報の喪失その他の金銭的損害を含みますが、これに限られないものとします）に関しても、一切責任を負いません。たとえ、弊社がそのような損害の可能性について知らされていた場合も同様とします。
   （3）本ソフトウェアに第三者が開発したソフトウェアが含まれている場合においても、第三者が開発したソフトウェアに関する保証は、弊社が行う上記（1）の範囲に限られ、開発元である第三者は本ソフトウェアに関する一切の保証を行いません。
9. ハイセイフティ
   本ソフトウェアは、一般事務用、パーソナル用、家庭用などの一般的用途を想定したものであり、ハイセイフティ用途での使用を想定して設計・製造されたものではありません。お客様は、当該ハイセイフティ用途に要する安全性を確保する措置を施すことなく、本ソフトウェアを使用しないものとします。ハイセイフティ用途とは、下記の例のような、極めて高度な安全性が要求され、仮に当該安全性が確保されない場合、直接生命・身体に対する重大な危険性を伴う用途をいいます。
   記
   原子力核制御、航空機飛行制御、航空交通管制、大量輸送運行制御、生命維持、兵器発射制御など

富士通株式会社

データのバックアップについて

本製品に記録されたデータ（基本ソフト、アプリケーションソフトも含む）の保全については、お客様ご自身でバックアップなどの必要な対策を行ってください。また、修理を依頼される場合も、データの保全については保証されませんので、事前にお客様ご自身でバックアップなどの必要な対策を行ってください。
データが失われた場合でも、保証書の記載事項以外は、弊社ではいかなる理由においても、それに伴う損害やデータの保全・修復などの責任を一切負いかねますのでご了承ください。

添付品は大切に保管してください

ディスクやマニュアル等の添付品は、本製品をご購入時と同じ状態に戻すときに必要です。

液晶ディスプレイの特性について

- 液晶ディスプレイは非常に精度の高い技術で作られておりますが、画面の一部に点灯しないドットや、常時点灯するドットが存在する場合があります（有効ドット数の割合は 99.99% 以上です。有効ドット数の割合とは「対応するディスプレイの表示しうる全ドット数のうち、表示可能なドット数の割合」を示しています）。これらは故障ではありません。交換・返品はお受けいたしかねますのであらかじめご了承ください。
- 本製品で使用している液晶ディスプレイは、製造工程により、各製品で色合いが異なる場合があります。また、温度変化などで多少の色むらが発生する場合があります。これらは故障ではありませんので、あらかじめご了承ください。
- 長時間同じ表示を続けると残像となることがありますが故障ではありません。残像は、しばらく経つと消えます。この現象を防ぐためには、省電力機能を使用してディスプレイの電源を切るか、スクリーンセーバーの使用をお勧めします。
- 表示する条件によってはムラおよび微少な斑点が目立つことがありますが故障ではありません。

なお、低輝度で長時間連続で使用した場合、早期の部品交換が必要になることがあります。

本製品のハイセイフティ用途での使用について

本製品は、一般事務用、パーソナル用、家庭用、通常の産業用などの一般的用途を想定したものであり、ハイセイフティ用途での使用を想定して設計・製造されたものではありません。
お客様は、当該ハイセイフティ用途に要する安全性を確保する措置を施すことなく、本製品を使用しないでください。
ハイセイフティ用途とは、以下の例のような、極めて高度な安全性が要求され、仮に当該安全性が確保されない場合、直接生命・身体に対する重大な危険性を伴う用途をいいます。

- 原子力施設における核反応制御、航空機自動飛行制御、航空交通管制、大量輸送システムにおける運行制御、生命維持のための医療用機器、兵器システムにおけるミサイル発射制御など

有寿命部品について

- 本製品には、有寿命部品が含まれています。有寿命部品は、使用時間の経過に伴って摩耗、劣化等が進行し、動作が不安定になる場合がありますので、本製品をより長く安定してお使いいただくためには、一定の期間で交換が必要となります。
- 有寿命部品の交換時期の目安は、使用頻度や使用環境等により異なりますが、1 日約 8 時間のご使用で約 5 年です。なお、この期間はあくまでも目安であり、この期間内に故障しないことをお約束するものではありません。また、長時間連続使用等、ご使用状態によっては、この目安の期間よりも早期に部品交換が必要となる場合があります。
- 本製品に使用しているアルミ電解コンデンサは、寿命が尽きた状態で使用し続けると、電解液の漏れや枯渇が生じ、異臭の発生や発煙の原因となる場合がありますので、早期の交換をお勧めします。
- 摩耗や劣化等により有寿命部品を交換する場合は、保証期間内であっても有料となります。なお、有寿命部品の交換は、当社の定める補修用性能部品単位での修理による交換となります。
- 本製品をより長く安定してお使いいただくために、省電力機能の使用をお勧めします。また、一定時間お使いにならない場合は電源をお切りください。

＜主な有寿命部品一覧＞
CRT、LCD、ハードディスクドライブ、フロッピーディスクドライブ、CD/DVD ドライブ、
光磁気ディスクドライブ、スマートカードリーダ／ライタ、キーボード、マウス、AC アダプタ、
電源ユニット、ファン

消耗品について

- バッテリパックや乾電池等の消耗品は、その性能／機能を維持するために適時交換が必要となります。なお、交換する場合は、保証期間の内外を問わずお客様ご自身での新品購入ならびに交換となります。
- 一般的にバッテリパックは、300 ～ 500 回の充放電で寿命となります。（温度条件や使用環境によって異なります。）

24 時間以上の連続使用について

- 本製品は、24 時間以上の連続使用を前提とした設計にはなっておりません。

注 意

- 本製品は、情報処理装置等電波障害自主規制協議会（VCCI）の基準に基づくクラス B 情報技術装置です。本製品は、家庭環境で使用することを目的としていますが、本製品がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。
  本製品は、マニュアルに従って正しい取り扱いをしてください。
- 本製品に接続する LAN ケーブルはシールドされたものでなければなりません。

本製品は、国内での使用を前提に作られています。海外での使用につきましては、お客様の責任で行っていただくようお願いいたします。

無線 LAN について（無線 LAN（IEEE 802.11n ドラフト準拠、IEEE 802.11a 準拠、IEEE 802.11b 準拠、IEEE 802.11g 準拠）搭載機種の場合）

2.4 DS/OF 4

- 上記表示の 2.4GHz 帯を使用している無線設備は、全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避可能です。変調方式として DS-SS 変調方式および OFDM 変調方式を採用しており、与干渉距離は 40m です。
- 本製品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）および特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
  （1） 本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
  （2） 万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに電波の発射を停止した上、下記の連絡先にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
  （3） その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、次の連絡先へお問い合わせください。
  連絡先：「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」
- 本製品は、日本国内での無線規格に準拠し、認定を取得しています。日本国内でのみお使いいただけます。また、海外でご使用になると罰せられることがあります。
- パソコン本体と通信相手の機器との推奨する最大通信距離は、IEEE 802.11a 準拠では見通し半径 15m 以内、IEEE 802.11b 準拠、IEEE 802.11g 準拠では見通し半径 25m 以内、IEEE 802.11n ドラフト準拠では見通し半径 50m 以内となります。ただし、無線 LAN の特性上、ご利用になる建物の構造・材質、障害物、ソフトウェア、設置状況、電波状況等の使用環境により通信距離は異なります。また、通信速度の低下や通信不能となる場合もありますのであらかじめご了承ください。
- IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠の無線 LAN の混在環境においては、IEEE 802.11g 準拠は IEEE 802.11b 準拠との互換性をとるため、IEEE 802.11g 準拠本来の性能が出ない場合があります。IEEE 802.11g 準拠本来の性能が必要な場合は、IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠を別のネットワークにし、使用しているチャンネルの間隔を 5 チャンネル以上あけてお使いください。
- 本製品に内蔵の無線 LAN を 5.2/5.3GHz 帯でご使用になる場合、電波法の定めにより屋外ではご利用になれません。
- 航空機内の使用は、事前に各航空会社へご確認ください。

無線 LAN について（無線 LAN（IEEE 802.11n ドラフト準拠、IEEE 802.11b 準拠、IEEE 802.11g 準拠）搭載機種の場合）

2.4 DS/OF 4

- 上記表示の 2.4GHz 帯を使用している無線設備は、全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避可能です。変調方式として DS-SS 変調方式および OFDM 変調方式を採用しており、与干渉距離は 40m です。
- 本製品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）および特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
  （1） 本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
  （2） 万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに電波の発射を停止した上、下記の連絡先にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
  （3） その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、次の連絡先へお問い合わせください。
  連絡先：「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」
- 本製品は、日本国内での無線規格に準拠し、認定を取得しています。日本国内でのみお使いいただけます。また、海外でご使用になると罰せられることがあります。
- パソコン本体と通信相手の機器との推奨する最大通信距離は、IEEE 802.11b 準拠、IEEE 802.11g 準拠では見通し半径 25m 以内、IEEE 802.11n ドラフト準拠では見通し半径 50m 以内となります。ただし、無線 LAN の特性上、ご利用になる建物の構造・材質、障害物、ソフトウェア、設置状況、電波状況等の使用環境により通信距離は異なります。また、通信速度の低下や通信不能となる場合もありますのであらかじめご了承ください。
- IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠の無線 LAN の混在環境においては、IEEE 802.11g 準拠は IEEE 802.11b 準拠との互換性をとるため、IEEE 802.11g 準拠本来の性能が出ない場合があります。IEEE 802.11g 準拠本来の性能が必要な場合は、IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠を別のネットワークにし、使用しているチャンネルの間隔を 5 チャンネル以上あけてお使いください。
- 本製品と IEEE 802.11a 準拠の機器とは、使用している周波数帯域が異なるため、通信できません。ご注意ください。
- 航空機内の使用は、事前に各航空会社へご確認ください。

無線 LAN について（無線 LAN（IEEE 802.11b 準拠、IEEE 802.11g 準拠）搭載機種の場合）

2.4 DS/OF 4

・上記表示の 2.4GHz 帯を使用している無線設備は、全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避可能です。変調方式として DS-SS 変調方式および OFDM 変調方式を採用しており、与干渉距離は 40m です。
・本製品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）および特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
（1）本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
（2）万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに電波の発射を停止した上、下記の連絡先にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
（3）その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、次の連絡先へお問い合わせください。
連絡先：「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」
・本製品は、日本国内での無線規格に準拠し、認定を取得しています。日本国内でのみお使いいただけます。また、海外でご使用になると罰せられることがあります。
・パソコン本体と通信相手の機器との推奨する最大通信距離は、見通し半径 25m 以内となります。ただし、無線 LAN の特性上、ご利用になる建物の構造・材質、障害物、ソフトウェア、設置状況、電波状況等の使用環境により通信距離は異なります。また、通信速度の低下や通信不能となる場合もありますのであらかじめご了承ください。
・IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠の無線 LAN の混在環境においては、IEEE 802.11g 準拠は IEEE 802.11b 準拠との互換性をとるため、IEEE 802.11g 準拠本来の性能が出ない場合があります。IEEE 802.11g 準拠本来の性能が必要な場合は、IEEE 802.11g 準拠と IEEE 802.11b 準拠を別のネットワークにし、使用しているチャンネルの間隔を 5 チャンネル以上あけてお使いください。
・本製品と IEEE 802.11a 準拠の機器とは、使用している周波数帯域が異なるため、通信できません。ご注意ください。
・航空機内の使用は、事前に各航空会社へご確認ください。

Bluetooth® ワイヤレステクノロジーについて（Bluetooth® ワイヤレステクノロジー搭載モデルの場合）

2．4 FH1

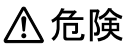
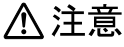
・上記表示の 2.4GHz 帯を使用している無線設備は、全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避不可です。変調方式として FH-SS 変調方式を採用しており、与干渉距離は 10m です。
・本製品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）および特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
（1）本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局が運用されていないことを確認してください。
（2）万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに電波の発射を停止した上、下記の連絡先にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
（3）その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、次の連絡先へお問い合わせください。
連絡先：「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」
・本製品は、日本国内での無線規格に準拠し、認定を取得しています。日本国内でのみお使いいただけます。また、海外でご使用になると罰せられることがあります。
・パソコン本体と通信相手の機器との推奨する最大通信距離は、見通し半径 10m 以内（出力 Class2 の最大値）です。
ただし、Bluetooth ワイヤレステクノロジーの特性上、ご利用になる建物の構造・材質、障害物、ソフトウェア、設置状況、電波状況等の使用環境により通信距離は異なります。また、通信速度の低下や通信不能となる場合もありますのであらかじめご了承ください。
・航空機内の使用は、事前に各航空会社へご確認ください。

著作権保護のための技術について（ビデオ出力端子が搭載されている機種のみ）

本製品には、マクロビジョンコーポレーション及びその他の権利者が所有している米国特許の方法クレームその他の知的財産権で保護されている著作権保護のための技術が搭載されています。この著作権保護のための技術の使用に関しては、マクロビジョンコーポレーションの許可が必要ですが、家庭及びその他の限定された視聴に限っては許可を受けています。またリバースエンジニアリングや分解は禁止されています。

本装置は、社団法人電子情報技術産業協会の定めたパーソナルコンピュータの瞬時電圧低下対策規格を満足しております。しかし、本規格の基準を上回る瞬時電圧低下に対しては、不都合が生じることがあります。また、バッテリ残量が不充分な場合、バッテリ未搭載で AC アダプタを使用している場合は、規定の耐力がないため不都合が生じることがあります。

本パソコンは電気・電子機器の特定の化学物質<鉛、六価クロム、水銀、カドミウム、ポリブロモビフェニル、ポリブロモジフェニルエーテルの 6 物質>の含有表示を規定する JIS 規格「J-Moss」において、化学物質の含有率が基準値以下であることを示す「グリーンマーク（非含有マーク）」に対応しています。
本パソコンにおける特定の化学物質（6 物質）の詳細含有情報は、下記 URL をご覧ください。
http://www.fmworld.net/fmv/jmoss/

商標について

Bluetooth® は、Bluetooth SIG の商標であり、弊社へライセンスされています。
SD メモリーカードおよび SD ロゴは、SD ASSOCIATION の商標です。
ExpressCard™、ExpressCard™ ロゴは、Personal Computer Memory Card International Association（PCMCIA）の商標で、富士通へライセンスされています。
FeliCa は、ソニー株式会社の商標です。
その他の各製品名は、各社の商標または登録商標です。

1 安全上のご注意

安全にお使いいただくための絵記号について

このマニュアルでは、いろいろな絵表示を使っています。これは本製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々に加えられるおそれのある危害や損害を、未然に防止するための目印となるものです。その表示と意味は次のようになっています。内容をよくご理解のうえ、お読みください。

⚠危険	この表示を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡する可能性または重傷を負うことがあり、その切迫の度合いが高いことを示しています。
⚠警告	この表示を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡する可能性または重傷を負う可能性があることを示しています。
⚠注意	この表示を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性があること、および物的損害のみが発生する可能性があることを示しています。

また、危害や損害の内容がどのようなものかを示すために、上記の絵表示と同時に次の記号を使っています。

⚠	△で示した記号は、警告・注意を促す内容であることを告げるものです。記号の中やその脇には、具体的な警告内容が示されています。
🛇	🛇で示した記号は、してはいけない行為（禁止行為）であることを告げるものです。記号の中やその脇には、具体的な禁止内容が示されています。
❗	●で示した記号は、必ず従っていただく内容であることを告げるものです。記号の中やその脇には、具体的な指示内容が示されています。

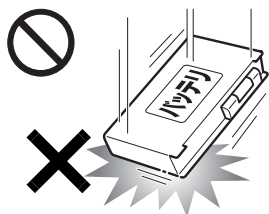
危険ラベル／警告ラベル／注意ラベル

本製品には危険・警告・注意ラベルが貼ってあります。
これらのラベルは、絶対にはがしたり、汚したりしないでください。

安全上のご注意

本製品を安全に正しくお使いいただくための重要な情報が記載されています。本製品をお使いになる前に、必ずお読みになり、正しく安全に、大切に取り扱ってください。
また、本製品をお使いになるときは、マニュアルをよくお読みになり、正しくお使いください。

バッテリパック／乾電池

⚠危険

バッテリパックや乾電池には以下のことをしないでください。

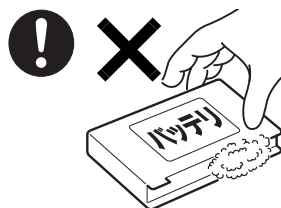
破裂・液漏れ・火災・けが・周囲を汚す原因となります。

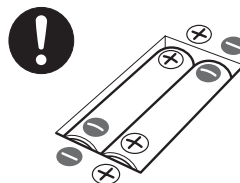
- 指定された充電方法以外で充電する
- 分解や改造
- 加熱したり、火の中に入れる
- 熱器具に近づける
- 火のそばや炎天下などで充電したり、放置する
- 落としたり、ぶつけたり、大きな衝撃を与える
- 先の尖ったもので力を加える、強い圧力を加える
- ショートさせる
- 端子部分をぬらしたり、水の中に入れる
- 金属製のネックレスやヘアピンなどと一緒に携帯、保管する
- 乾電池を充電する
- 乾電池をハンダ付けする

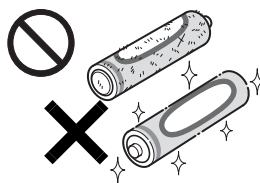
特に、バッテリパックは、落下等の衝撃による内部の電池や回路基板の損傷によって、発熱、発火、破裂に至ることがあります。
バッテリパックに衝撃を与えた場合、あるいは外観に明らかな変形や破損が見られる場合には、使用をやめてください。

必ず本製品に添付のバッテリパックを使用してください。寿命などでバッテリパックを交換する場合は、必ず指定品を使用してください。

指定以外のバッテリパックは、電圧や端子の極性が異なっていることがあるため、火災・破裂・発熱のおそれがあります。

⚠警告

バッテリパックや乾電池が液漏れし、漏れ出た液が万一、目や口に入ったときは、こすらず水道水などの多量のきれいな水で充分に洗った後、すぐに医師の治療を受けてください。

失明など障害の原因となります。
液が皮膚や衣類に付着したときは、ただちに水でよく洗い流してください。
皮膚に障害を起こす原因となります。

乾電池を機器に入れる場合は、＋(プラス)と－(マイナス)の向きに注意し、表示どおりに入れてください。

間違えると電池の破裂・液漏れ・発火の原因となります。

指定以外の乾電池は使用しないでください。また、新しい乾電池と古い乾電池を混ぜて使用しないでください。

電池の破裂、液漏れにより、火災、けがや周囲を汚損する原因となることがあります。

⚠注意

バッテリ稼働時間が短くなった場合には、純正の新しいバッテリパックと交換してください。

バッテリパックは消耗品です。稼働時間が短くなったバッテリパックでは、内部に使用されている電池の消耗度合いにバラツキが発生している可能性があり、そのまま使用し続けると、障害が発生することがあります。

バッテリパックの廃棄については、マニュアルの説明に従ってください。

本製品は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の規制を受けます。

バッテリパックはリチウムイオン電池を使用しており、一般のゴミと一緒に火中に投じられると破裂のおそれがあります。

パソコン本体、ACアダプタ

⚠警告

本製品を火中に投入、加熱、あるいは端子をショートさせたりしないでください。

発煙・発火・破裂の原因になります。

本製品から発熱や煙、異臭や異音がするなどの異常が発生した場合は、すぐにパソコン本体の電源を切り、ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜いてください。バッテリパックを装着している場合は、バッテリパックも取り外してください。

その後、異常な現象がなくなるのを確認して、「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」、またはご購入元にご連絡ください。

お客様自身による修理は危険ですから絶対におやめください。

異常状態のまま使用すると、感電・火災の原因となります。

パソコン本体の内部に水などの液体や金属片などの異物が入った場合は、すぐにパソコン本体の電源を切り、ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜いてください。バッテリパックを装着している場合は、バッテリパックも取り外してください。

その後、「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」、またはご購入元にご連絡ください。

そのまま使用すると、感電・火災の原因となります。

特にお子様のいるご家庭ではご注意ください。

本製品を落としたり、カバーなどを破損した場合は、パソコン本体の電源を切り、ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜いてください。バッテリパックを装着している場合は、バッテリパックも取り外してください。

その後、「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」、またはご購入元にご連絡ください。

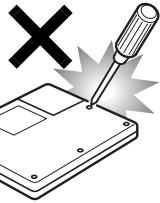
そのまま使用すると、感電・火災の原因となります。

雷が鳴り出したときは、落雷の可能性がなくなるまでパソコン本体やケーブル類に触れないでください。ケーブル類の接続作業は、落雷の可能性がなくなるまで行わないでください。

落雷の可能性がある場合は、あらかじめパソコン本体の電源を切り、その後電源コードをコンセントから抜き、ケーブル類を取り外しておいてください。

落雷による感電、火災の原因となります。

各スロットやディスクトレイなどの開口部から、本製品の内部に金属物や紙などの燃えやすいものを差し込んだり、入れたりしないでください。

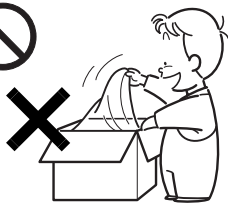
感電・火災の原因となります。

本製品をお客様ご自身で修理・分解・改造しないでください。

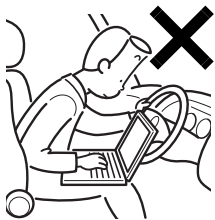
感電・火災の原因となります。

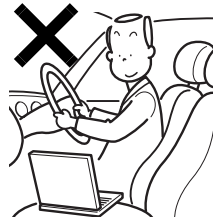
修理や点検などが必要な場合は、「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」、またはご購入元にご連絡ください。

本装置を持ち上げたり運んだりする場合、液晶ディスプレイや液晶ディスプレイの枠部分を持って、装置を持ち上げたり運んだりしないでください。

装置の故障やけがの原因となることがあります。

持ち上げたり運んだりするときは、装置の底面あるいは装置中央の両脇を持ってください。

梱包に使用している袋類は、お子様の手の届くところに置かないでください。

口に入れたり、頭にかぶったりすると、窒息の原因となります。

自動車などを運転中に本製品を使用しないでください。

安全走行を損ない、事故の原因となります。車を安全なところに止めてからお使いください。

自転車やバイク、自動車などの運転中は、テレビや音楽を視聴しないでください。

周囲の音が聞こえにくく、映像や音声に気をとられ交通事故の原因になります。また、歩行中でも周囲の交通に充分に注意してください。特に踏切や横断歩道ではご注意ください。

取り外したカバー、キャップ、ネジ、電池などの部品は、小さなお子様の手の届かないところに置いてください。

誤って飲み込むと窒息の原因となります。万一、飲み込んだ場合は、すぐに医師に相談してください。

メモリ（拡張 RAM モジュール）の取り付け／取り外しのために、カバーを外す場合は、お子様の手が届かない場所で行ってください。また、作業が終わるまでは大人が本製品から離れないようにしてください。

お子様が手を触れると、本体および本体内部の突起物でけがをしたり、故障の原因となります。

パソコン本体やACアダプタの温度が高くなる場所に長時間直接触れて使用しないでください。また、お子様が排気孔付近に近寄らないよう注意してください。

低温やけどの原因になります。

本製品をご使用になる場合には、部屋を明るくして、画面からできるだけ離れてください。

お使いになる方の体質や体調によっては、強い光の刺激を受けたり、点滅の繰り返しによって一時的な筋肉のけいれんや意識の喪失などの症状を起こす場合がありますので、ご注意ください。

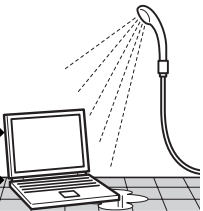
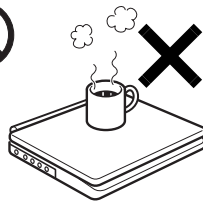
過去にこのような症状を起こしたことがある場合は、事前に医師に相談してください。

また、本製品をご使用中にこのような症状を発症した場合には、すぐに本製品の使用を中止し、医師の診断を受けてください。

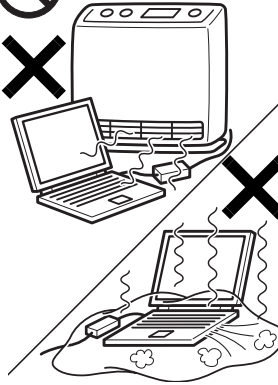
パソコンやパソコン台にぶら下がったり、上に乗ったり、寄りかかったりしないでください。

パソコンが落ちたり、倒れたりして、けがや故障の原因となります。特に、お子様のいるご家庭ではご注意ください。

本製品を風通しの悪い場所、火気のある場所、引火性ガスの発生する場所で使用したり、置いたりしないでください。

火災の原因となります。

本製品を風呂場やシャワー室など、水のかかるおそれのある場所で使用したり、置いたりしないでください。

感電・火災の原因となります。

本製品の上や周りに、花びん・コップなど液体の入ったものを置かないでください。

水などの液体が本製品の内部に入って、感電・火災の原因となります。

使用中のパソコン本体や AC アダプタは、ふとんなどをかけたり、暖房器具の近くやホットカーペットの上に置いたりしないでください。また、排気孔などの開口部がある場合はふさがないでください。

内部に熱がこもり、火災の原因となることがあります。

パソコン台を使う場合は、パソコンが台からはみ出したり、片寄ったりしないように載せてください。

パソコンが落ちたり、倒れたりして、けがや故障の原因となります。特に、お子様のいるご家庭ではご注意ください。

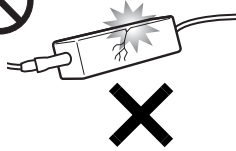
矩形波が出力される機器（UPS（無停電電源装置）や車載用 AC 電源等）に接続しないでください。

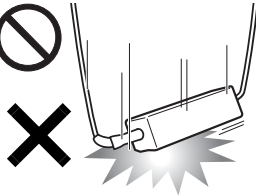
火災の原因となることがあります。

パソコン本体や周辺機器のケーブル類の配線にご注意ください。

ケーブルに足を引っ掛け転倒したり、パソコン本体や周辺機器が落ちたり、倒れたりして、けがや故障の原因となります。また、お子様が容易にケーブルに触れないようにしてください。誤って首に巻きつけると窒息の原因となります。

添付もしくは指定された以外のACアダプタや電源コードを本製品に使ったり、本製品に添付のACアダプタや電源コードを他の製品に使ったりしないでください。

感電・火災の原因となります。

ACアダプタ本体や、ケーブルが変形したり、割れたり、傷ついている場合は使用しないでください。

感電・火災の原因となります。

AC アダプタ本体を落下させたり、強い衝撃を与えないでください。

カバーが割れたり、変形したり、内部の基板が壊れ、故障・感電・火災の原因となります。修理は、「富士通パーソナル製品に関するお問合せ窓口」、またはご購入元にご連絡ください。

清掃の際、清掃用スプレー（可燃性物質を含むもの）を使用しないでください。

故障・火災の原因となります。

⚠注意

本製品の上に重いものを置かないでください。

故障・けがの原因となることがあります。

本製品を調理台や加湿器のそば、ほこりの多い場所などで使用したり、置いたりしないでください。

感電・火災の原因となることがあります。

本製品を直射日光があたる場所、閉めきった自動車内など、温度が高くなるところで使用したり、置いたりしないでください。

感電・火災の原因となることがあります。また、破損や故障の原因となることがあります。

排気孔付近に触れないでください。また、排気孔からの送風に長時間あたらないでください。

火傷の原因となることがあります。

振動している場所や傾いたところなどの不安定な場所に置かないでください。

本製品が落ちて、けがの原因となります。

本製品をお使いになる場合は、次のことに注意し、長時間使い続けるときは1時間に10～15分の休憩時間や休憩時間の間の小休止を取るようにしてください。

本製品を長時間使い続けると、目の疲れや首・肩・腰の痛みなどを感じる原因となることがあります。画面を長時間見続けると、「近視」「ドライアイ」等の健康障害の原因となることがあります。

- 画面の位置や角度、明るさなどを見やすいように調節する。
- なるべく画面を下向きに見るように調整し、意識的にまばたきをする。場合によっては目薬をさす。
- 背もたれのあるいすに深く腰かけ、背筋を伸ばす。
- いすの高さを、足の裏全体がつく高さに調節する。
- 手首や腕、肘は机やいすの肘かけなどで支えるようにする。
- キーボードやマウスは、肘の角度が 90 度以上になるように使用する。

本製品の廃棄については、マニュアルの説明に従ってください。

本製品は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の規制を受けます。

本製品はリチウム電池を使用しており、一般のゴミと一緒に火中に投じられると破裂のおそれがあります。

液晶ディスプレイを開閉するとき、手などを挟まないよう注意してください。
けがや故障の原因となります。特に、お子様のいるご家庭ではご注意ください。

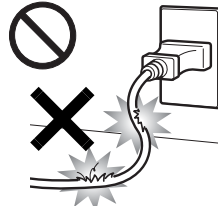
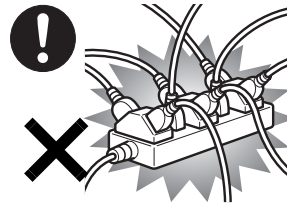
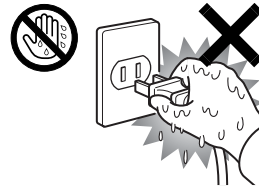
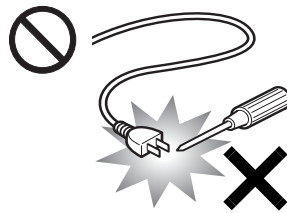
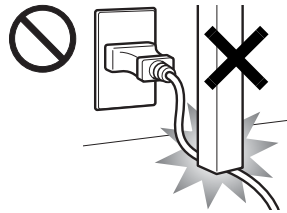
CD/DVD、PC カードなどのトレーやスロット、モデムや LAN のコネクタなど、本製品の開口部に、手や指を入れないでください。
けが・感電の原因となることがあります。特に、お子様のいるご家庭ではご注意ください。

本製品を移動する場合は、必ず AC アダプタの電源プラグをコンセントから抜いてください。また、接続されたケーブルなども外してください。作業は足元に充分注意して行ってください。
AC アダプタの電源コードが傷つき、感電・火災の原因となったり、本製品が落下したり倒れたりして、けがの原因となることがあります。

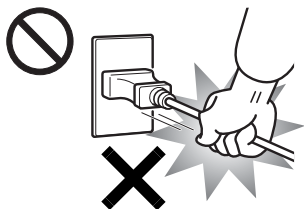
本製品を長期間使用しないときは、安全のためACアダプタの電源プラグをコンセントから抜き、パソコン本体から AC アダプタを取り外してください。バッテリパックや乾電池を取り外せる場合は、バッテリパックや乾電池も取り外してください。
火災の原因となることがあります。

液晶ディスプレイが破損し、液状の内容物が流出して皮膚に付着した場合は、流水で 15 分以上洗浄してください。また、目に入った場合は、流水で 15 分以上洗浄した後、医師に相談してください。
中毒のおそれがあります。
液晶ディスプレイの内部には、刺激性物質が含まれています。

電源コード

⚠警告

電源コード、電源プラグが傷ついている場合は使用しないでください。
火災・感電の原因となります。

ACアダプタの電源プラグは、壁のコンセント（AC100V）に直接かつ確実にさし込んでください。また、タコ足配線をしないでください。
感電・火災の原因となります。

ぬれた手で AC アダプタの電源プラグを抜き差ししないでください。
感電の原因となります。

AC アダプタの電源プラグに、ドライバーなどの金属を近づけないでください。
火災・感電の原因となります。

ACアダプタのケーブルは、傷つけたり、加工したり、加熱したり、重いものを乗せたり、引っ張ったり、無理に曲げたり、ねじったりしないでください。
感電・火災の原因となります。

ACアダプタ本体に電源コードをきつく巻きつけるなどして、根元部分に負担をかけないでください。

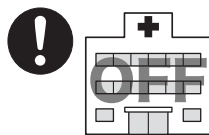
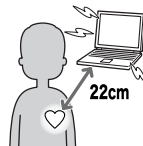
電源コードの芯線が露出したり断線したりして、感電・火災の原因となります。

ACアダプタの電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、必ず電源プラグを持って抜いてください。

電源コードや電源プラグが傷つき、感電・火災の原因となります。

ACアダプタや電源プラグはコンセントからときどき抜いて、コンセントとの接続部分およびACアダプタと電源コードの接続部分などのほこりやゴミを乾いた布でよく拭き取ってください。

ほこりがたまったままの状態で使用すると感電・火災の原因になります。1 年に一度は点検清掃してください。

無線について

⚠警告

無線 LAN、Bluetooth ワイヤレステクノロジー、FeliCa ポートの注意（搭載機種のみ）

次の場所では、パソコン本体の電源を切るか、無線通信機能をオフにしてください。

無線機器からの電波により、誤動作による事故の原因となります。

- 病院内や医療用電子機器のある場所。
  特に手術室、集中治療室、CCU（冠状動脈疾患監視病室）などには持ち込まないでください。
- 航空機内など無線通信機能の使用を禁止されている場所
- 自動ドア・火災報知機など自動制御機器の近く
- 満員電車の中など付近に心臓ペースメーカーを装着している方がいる可能性がある場所

心臓ペースメーカーの装着部位からは 22cm（FeliCa ポートは 12cm）以上離してください。

電波によりペースメーカーの動作に影響を及ぼす原因となります。

ヘッドホン

⚠注意

ヘッドホン・イヤホンをご使用になるときは、音量を上げすぎないでください。

耳を刺激するような大きな音量で聞くと、聴力に悪い影響を与える原因となることがあります。

電源を入れたり切ったりする前には音量を最小にしておいてください。また、ヘッドホン・イヤホンをしたまま、電源を入れたり切ったりしないでください。

突然大きな音や刺激音が出て、聴力に悪い影響を与える原因となることがあります。

周辺機器

⚠警告

本製品を設置したり、周辺機器の取り付け／取り外しを行うときは、本製品や周辺機器の電源を切った状態で行ってください。

ACアダプタや電源コードがコンセントにつながっている場合は、それらをコンセントから抜いてください。

感電の原因となります。

周辺機器のケーブルは、本製品や周辺機器のマニュアルをよく読み、正しく接続してください。

誤った接続状態でお使いになると、感電・火災の原因となります。また、パソコン本体および周辺機器が故障する原因となります。

⚠注意

PCカードやExpressCardの使用終了直後は、PCカードやExpressCardが高温になっていることがあります。

PCカードやExpressCardを取り出すときは、使用後しばらく待ってから取り出してください。

火傷の原因となることがあります。

光学式マウスの底面の光を直接見ないでください。（添付機種のみ）

目の痛みなど、視力障害を起こすおそれがあります。

電話回線ケーブル（モジュラーケーブル）の取り外しや接続を行うときは、モジュラーコンセントの端子部分に触れないでください。（モデム搭載機種のみ）

電話がかかってくると電話回線上に電圧がかかるため、電話回線ケーブルを抜いたときにモジュラーコンセントの端子に触れると感電の恐れがあります。

メモリ（拡張RAMモジュール）の取り付け／取り外しをおこなうときは、指をはさんだり、ぶつけたりしないように注意してください。

けがの原因になります。

パソコン本体の電源が入っているときや、ACアダプタやバッテリパックが装着されているときは、メモリ（拡張RAMモジュール）のカバーを外さないでください。

感電の原因になります。

レーザの安全性について

■CD/DVDドライブの注意

本製品に搭載されているCD/DVDドライブは、レーザを使用しています。

（CD/DVDドライブ搭載機種のみ）

クラス1レーザ製品

CD/DVDドライブは、クラス1レーザ製品について規定している米国の保健福祉省連邦規則（DHHS 21 CFR）Subchapter Jに準拠しています。

また、クラス1レーザ製品の国際規格である（IEC 60825-1）、CENELEC規格（EN 60825-1）および、JIS規格（JISC6802）に準拠しています。

⚠警告

本製品は、レーザ光線を装置カバーで遮断する安全な構造になっていますが、次のことにご注意ください。

- 光源部を見ないでください。

  CD/DVDドライブのレーザ光の光源部を直接見ないでください。

  また、万一の故障で装置カバーが破損してレーザ光線が装置外にもれた場合は、レーザ光線を覗きこまないでください。

  レーザ光線が直接目に照射されると、視力障害の原因となります。

- お客様自身で分解したり、修理・改造しないでください。

  レーザ光線が装置外にもれて目に照射されると、視力障害の原因となります。

2 使用上のお願い

取り扱い上の注意

パソコンは精密機器です。設置場所と使用環境に注意してご利用ください。取り扱い方法をを誤ると故障や機能低下、破損の原因となることがあります。
内容をよくご理解のうえ、注意してお取り扱いください。

パソコン本体の使用環境

- パソコン本体の使用環境は、温度 5 ～ 35 ℃／湿度 20 ～ 80%RH（動作時）、温度 -10 ～ 60 ℃／湿度 20 ～ 80%RH（非動作時）です。
  動作時、非動作時に関わらず、結露しないようにご注意ください。
  結露は、空気中の水分が水滴になる現象です。温度の低い場所（クーラーの効いた場所、寒い屋外など）から、温度の高い場所（暖かい室内、炎天下の屋外など）へ移動した時に起こります。結露が発生すると故障の原因となりますので、ご注意ください。
- パソコン本体のそばで喫煙すると、タバコのヤニや煙がパソコン内部に入り、CPU ファンなどの機能を低下させる可能性があります。
- 腐食性ガス（温泉から出る硫黄ガスなど）が存在する場所で使用すると、パソコン本体が腐食する可能性があります。
- パソコン本体には静電気に弱い部品が使用されています。静電気の発生しやすい場所では使用しないでください。また、使用する前には金属質のものに触れて、静電気を逃がしてください。
- パソコン本体および AC アダプタは堅い机の上などに置くようにしてください。ふとんの上など熱がこもりやすい場所に置くと、パソコンや AC アダプタ表面が高温になることがあります。
- パソコンおよび AC アダプタは、使用中に熱を持つことがあります。そのため、長時間同じ場所に設置すると、設置する場所の状況や材質によっては、その場所の材質が変質したり劣化したりすることがあります。ご注意ください。
- 電源が入っているときは、キーボードの上に書類などのおおいかぶさる物を置かないでください。パソコン本体の放熱が妨げられ、故障の原因になります。
- ほこりの多い環境では使用しないでください。ファンにほこりが詰まり、放熱が妨げられ、故障の原因となる場合があります。
- 吸気孔や通風孔がほこりなどにより目詰まりすると、空気の流れが悪くなり、CPU ファンなどの機能を低下させる可能性があります。定期的にほこりなどを取り除いてください。
- 吸気孔や排気孔をふさがないでください。パソコン内部に熱がこもり、故障の原因となります。
- 排気孔の近くに物を置いたり、排気孔の近くには手を触れないでください。排気孔からの熱で、排気孔の近くに置かれた物や手が熱くなることがあります。
- 台所などの油を使用する場所の近くでは、パソコンを使わないでください。
  油分がパソコン内部に入って CPU ファンなどに付着し、放熱性能を低下させる可能性があります。

パソコン本体取り扱い上の注意

- 衝撃や振動を与えないでください。
- 操作に必要のない部分を押したり、必要以上の力を加えたりしないでください。
- マニュアルに記述されているところ以外は絶対に開けないでください。
- 電源が入っているときに液晶ディスプレイを閉じてもスリープや休止状態にしない設定にした場合は、パソコン本体の液晶ディスプレイを閉じないでください。パソコン本体の放熱が妨げられ、故障の原因となることがあります。
- 磁石や磁気ブレスレットなど、磁気の発生するものをパソコン本体や画面に近づけないでください。画面が表示されなくなるなどの故障の原因となったり、保存しているデータが消えてしまうおそれがあります。
- 水などの液体や金属片、虫などの異物を混入させないようにしてください。故障の原因になる可能性があります。
- パソコン本体を立てたり傾けて置かないでください。パソコン本体が倒れて、故障の原因となることがあります。
- パソコン本体は昼夜連続動作（24 時間動作）を目的に設計されていません。ご使用にならないときは電源を切ってください。

パソコンの温度上昇に関して

- 長時間使用すると、パソコン表面の温度が上昇して、温かく感じることがありますが、故障ではありません。
  これは、パソコン内部の温度が一定以上になると、装置全体から放熱するので、キーボードなどの表面も温かくなるためです。
- ひざの上など直接肌に触れた状態では、長時間使用しないでください。パソコンの底面が熱くなり、低温やけどを起こす可能性があります。
- 使用するソフトウェアによっては、パームレスト部（手をのせる部分）が多少熱く感じられることがあります。長時間使用する場合には低温やけどを起こす可能性がありますので、ご注意ください。

パソコン内部からの音に関して

- パソコン本体内部からは、パソコン本体内部の熱を外に逃がすためのファンの音や、ハードディスクドライブがデータを書き込む音、CD や DVD が回転する音などが聞こえることがあります。これらは故障ではありません。

パソコンを持ち運ぶ場合の注意

- 必ずパソコンの電源を切ってください。電源が入ったままや、スリープのまま持ち運ばないでください。また、電源を切ってから動かす場合も、約 5 秒ほど待ってから動かしてください。衝撃によりハードディスクドライブが故障する原因となります。
- 液晶ディスプレイを閉じ、パソコン本体に接続しているケーブルなどをすべて取り外してください。
- パソコン本体を持ち上げたり移動させたりするときは、両手でつかんでください。
- パソコン本体や AC アダプタを運ぶ場合は、ぶつけたり落としたりしないでください。かばんなどに入れて衝撃や振動から保護してください。

・パソコン本体をかばんなどに入れて持ち運ぶ場合には、次のような点に注意してください。
  - パソコン本体の背面を下側にして、かばんなどに入れてください。また、AC アダプタをいっしょに入れて持ち運ぶと、AC アダプタでパソコン本体を傷つけたり、破損したりするおそれがあります。
  - ワイヤレススイッチは、かばんなどにいっしょに入れたものが触れて、切り替わってしまうことがあります。
    電波を発信してはいけない場所に移動する場合は特にご注意ください。
・フロッピーディスクドライブ内蔵機種の場合、フロッピーディスクドライブにフロッピーディスクがセットされていないことを確認してください。
・パソコン本体に PC カードや ExpressCard、または SD メモリーカードなどのメモリーカードをセットしている場合は、必ず PC カードや ExpressCard、または SD メモリーカードなどのメモリーカードを取り外してください。

液晶ディスプレイの取り扱い上の注意

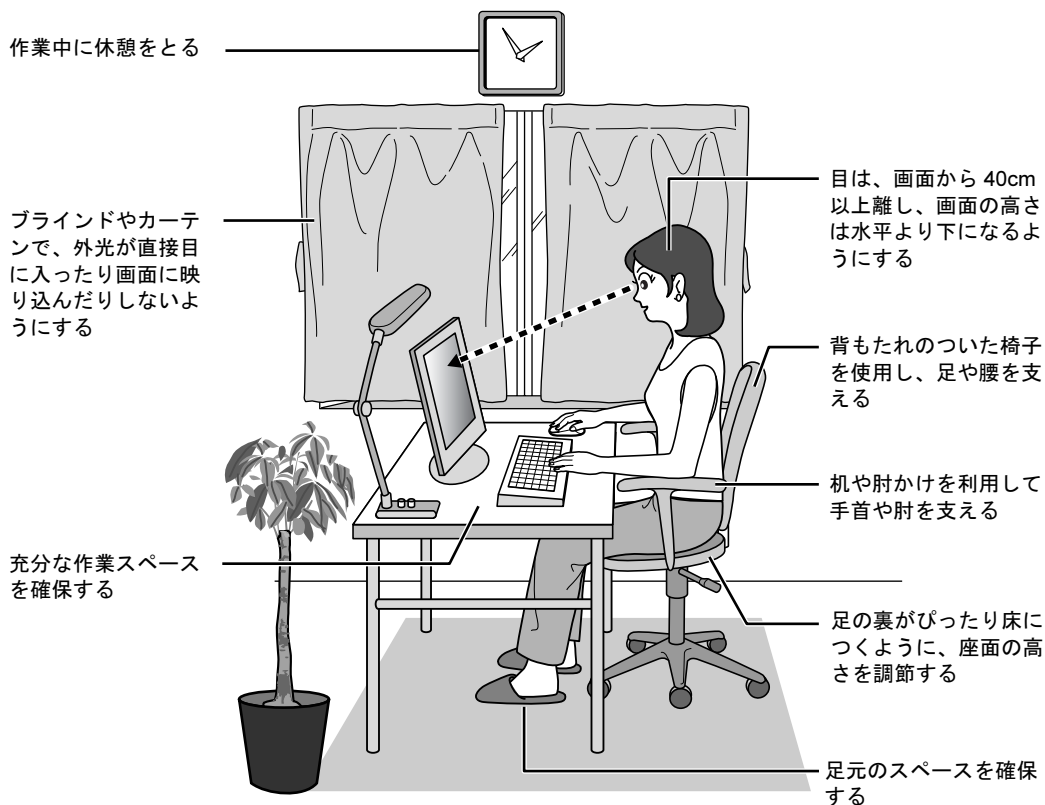
・液晶ディスプレイの開閉は、衝撃を与えないようにゆっくりと行ってください。
・液晶ディスプレイを開くときは、無理に大きく開けないでください。
・液晶ディスプレイをたたいたり強く押したりしないでください。また、ひっかいたり先のとがったもので押したりしないでください。
・液晶ディスプレイにゴムやビニール製品を長時間接触させないでください。表面がはげたり、変質したりすることがあります。
・液晶ディスプレイを開いたまま、パソコン本体を裏返して置かないでください。
・液晶ディスプレイとキーボードの間に、物をはさまないでください。

雷についての注意

雷が鳴り出した時は、落雷の可能性がなくなるまでパソコン本体やケーブル類、およびそれらにつながる機器に触れないでください。
落雷の可能性がある場合は、パソコンの電源を切るだけでなく、すべてのケーブル類を抜いておいてください。
また、安全のため、避雷器の設置をお勧めします。

落雷には、直撃雷と誘導雷の 2 種類ありますが、パソコンの故障は主に誘導雷によって起こります。雷により周囲に強力な電磁場ができると発生し、電線や電話線などから侵入するのが誘導雷です。パソコンの場合、電源ケーブル、テレビのアンテナ線、外部機器との接続ケーブル、電話線（モジュラーケーブル）、LAN ケーブルなどからの誘導雷の侵入が考えられます。誘導雷を防ぐにはケーブル類を抜くなどの対策が必要です。
直撃雷は避雷針によって雷を誘導して対象物を保護できますが、避雷器の許容値を超えた非常に大きな雷を受けた場合には、避雷器を用いてもパソコン本体を保護できないことがありますので、ご了承ください。
場合によっては、パソコン本体だけでなく、周辺機器などが故障することもあります。落雷によるパソコン本体の故障は、保証期間内でも有償修理となります。故障の状況によっては、修理費用が高額になることもあるので、ご注意ください。

3 疲れにくい使い方

パソコンを長時間使い続けていると、目が疲れ、首や肩や腰が痛くなることがあります。その主な原因は、長い時間同じ姿勢でいることや、近い距離で画面やキーボードを見続けることです。パソコンをお使いの際は姿勢や環境に注意して、疲れにくい状態で操作しましょう。

ディスプレイ

- 外光が直接目に入ったり画面に映り込んだりしないように、窓にブラインドやカーテンを取り付けたり、画面の向きや角度を調整しましょう。
- 画面の輝度や文字の大きさなども見やすく調整しましょう。
- ディスプレイの上端が目の位置と同じかやや低くなるように設定しましょう。
- 画面は、顔の正面にくるように角度を調整しましょう。
- 目と画面の距離は、40cm 以上離すようにしましょう。

使用時間

- 1 時間以上続けて作業しないようにしましょう。続けて作業をする場合には、1 時間に 10 〜 15 分程度の休憩時間をとりましょう。また、休憩時間までの間に 1 〜 2 分程度の小休止を 1 〜 2 回取り入れましょう。

入力機器

- キーボードやマウスは、肘の角度が 90 度以上になるようにして使い、手首や肘は机、椅子の肘かけなどで支えるようにしましょう。

机と椅子

- 高さが調節できる机や椅子を使いましょう。調節できない場合は、次のように工夫しましょう。
  - 机が高すぎる場合は、椅子を高く調節しましょう。
  - 椅子が高すぎる場合は、足置き台を使用し、低すぎる場合は、座面にクッションを敷きましょう。
  - 椅子は、背もたれ、肘かけ付きを使用しましょう。

作業スペース

- 机上のパソコンの配置スペースと作業領域は、充分確保しましょう。
- スペースが狭く、腕の置き場がない場合は、椅子の肘かけなどを利用して腕を支えましょう。